

*Моему зятю Деннису О'Рейли и его прекрасной
жене Крисси — моей дочери.*

*Дерзайте и создайте симфонию!
И, как минимум, двоих-троих детей...*

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Кое-что из того, что вы прочтете в этой книге, может показаться вам слишком грубым или излишне откровенным. Взгляд каждого человека на предмет секса (принимая во внимание его или ее воспитание и происхождение, которые и формируют мышление и модель поведения) непременно будет отличаться от взглядов окружающих. Однако если вы примете решение стремиться к тому, чтобы достичь в своем браке максимально лучшего уровня, какой только можно себе представить, тогда эта книга для вас. Она расширит ваше мышление и бросит вам вызов в том, что касается секса. Вместо того чтобы просто предложить вам пособие по сексу, я стремился написать нечто вроде самоучителя, чтобы вы смогли сделать все сами и решить для себя, почему и как можно сделать это лучшим образом.

Книга «Музыка простыней: раскрывая секреты сексуальной близости в браке» не направлена на то, чтобы обвинить вас в том, что вы сделали или, напротив, не сделали. Скорее, я стремлюсь помочь вам определить, что творится в вашем разуме и во взаимоотношениях с вашим супругом (или с тем, кто вскоре таковым станет) желая, чтобы вы, наконец, смогли обрести активную, дающую удовлетворение сексуальную жизнь.

Если вы проходите добрачные консультации, я рекомендую вам прочитать главы с первой по четвертую и также главы «только для мужчин» и «только для женщин». Но на этом, пожалуйста, остановитесь и вернитесь к чтению только после того, как поженитесь.

Оглавление

1	Сказание о двух парах.	7
2	Переполненная постель	33
3	Хорошенько встряхнуть, перемешать и раскатать!	58
4	Учимся писать музыку: первая ночь и все последующие	81
5	Очень важное дополнение: позы для секса.	105
6	Большое «О»	121
7	Оральное удовлетворение	147
8	Только для мужчин.	160
9	Только для женщин	176
10	Тридцать один вкус — и ни слова о мороженом!.	198
11	Отключить выключатели	223
12	Злейший враг секса	240
13	Ваш сексуальный IQ	249
14	Слишком «загружен», уж не до криков.	262
15	Секс в «зимний период».	283
16	И в заключение.	298
Эпилог	Очень хороший подарок, без сомнения	312
	Об авторе	316

Сказание о двух парах

Джим и Карен были девственниками, когда поженились двадцать один год назад. Подобно многим молодым парам, они совершенно нереалистично смотрели на то, каким же должен быть секс. «Выстрел — осечка», вот, пожалуй, наиболее удачное описание их сексуальных взаимоотношений после медового месяца; им долгое время не удавалось урегулировать ситуацию, вплоть до дня празднования пятнадцатилетия в браке.

И вот что случилось. Дело в том, что Джим всегда искал (и, что еще хуже, думал, что нашел) «магическую пулю». Он пробовал что-то новое, пробовал обнимать Карен как-то по-новому, укачивать ее, нежно касаясь самого ее чувствительного места, прислушиваясь к ее стонам и размышляя: «Вот, отлично, вот он, ключ; это поможет раскрыть ее сексуальную ярость».

В то время как Карен по-настоящему наслаждалась этими новыми прикосновениями, она научилась быть достаточно консервативной, умеренной в своих столах. Потому что стоило Джиму услышать хоть один, он тотчас начинал вести себя в соответствии со старой доброй схемой, которую использовал вот уже в сотый раз во время занятий сексом.

Карен никогда не понимала, почему для того, чтобы выдавить один стон, нужно долго-долго молчать, но с Джимом было именно так и никак иначе. Он стал настолько предсказуем, что все то, что однажды разогревало ее жарче августовского полдня, теперь превратило ее в ледник. Джим же все больше расстраивался, думая так (но, никогда не выражая это вслух): «Я знаю, что все делаю правильно. Это же сработало однажды! Так почему сейчас-то ничего не получается? Должно быть, я делаю это недостаточно мягко (или недостаточно быстро, или еще как-то)».

Встретившись с Джимом впервые, я попросил его выполнить несложное задание.

— Джим, — сказал я, — я хочу, чтобы сейчас ты отправился домой и заглянул в гардероб своей жены, а потом в свой гардероб. А потом расскажешь мне, если заметишь в них хоть какую-то разницу.

— Доктор Леман, для этого мне не нужно идти домой, — ответил он, — я наизусть знаю содержимое наших гардеробов.

— Что ж, хорошо. Тогда скажи-ка мне, когда ты смотришь, например, на обувь, замечаешь ли ты разницу?

— Да, у нее там пятьдесят пар, а у меня всего три.

— Дай-ка угадаю: деловая обувь, кроссовки и обувь для работы в саду.

— Все правильно.

— Еще вопрос: если ты считаешь ее парадную одежду и свои выходные костюмы, к какому мы с тобой сможем прийти заключению?

— Для того чтобы сосчитать ее наряды, мне понадобится калькулятор, ну а для того, чтобы сосчитать свои костюмы, хватит и десяти пальцев.

— И какой из этого следует вывод?

— Что ей нравится покупать одежду?

— Ну, в общем, да, но как ты думаешь, что это означает применительно к сексу?

— Ну, у нее не так уж и много всяких сексуальных штучек, если это то, к чему ты клонишь.

Поняв, что острота ума была не самой сильной стороной Джима, я решил пойти другим путем и заявить ему обо всем прямо и откровенно.

— Джим, то, что я пытаюсь сказать, это следующее: твоей жене нравится более разнообразный секс, чем ты думаешь. Ей совсем не хочется носить один и тот же наряд в понедельник, среду и пятницу. Кстати говоря, вполне возможно, что ей не захочется носить один и тот же наряд даже раз в неделю. Ей хочется разнообразия.

Понимаешь, некоторые из нас, мужчин, относятся к сексу, как к футбольной тренировке. Мы знаем, что собираемся сделать, как мы будем это делать и чем все закончится. Проблема в том, что подобная рутина может очень быстро наскучить нашим женам. Вскоре они смогут составить диаграмму наших движений и в течение десяти секунд предсказать, как много времени мы проведем наверху, прежде чем спуститься вниз. Твоей жене хочется чего-то большего, чем это.

Я увидел, как в мозгу Джима вспыхнула лампочка. То, что я говорил, приобрело для него некий смысл.

— Вот в чем заключается твоя задача, Джим, — продолжал я, — твоя жена не будет той же самой женщиной во вторник вечером, я имею в виду, в сексуальном плане, какой она была, например, в субботу утром. Однажды вечером она может захотеть приключений, она может захотеть, чтобы ты ее завоевал. Чтобы ты просто «взял ее». А завтра утром ей может хотеться медленного, томного секса, чтобы ты уделил много времени тому, чтобы убедить ее, что она для этого вполне готова. Твоя задача как раз и заключается в том, чтобы определить, в каком направлении ветер дует именно сегодня.

Вот и все, что было нужно. Мне не пришлось предлагать Джиму каких-то «заменителей секса» (да я бы этого в любом случае не сделал). Ему не пришлось смотреть вспомогательное видео. Ему не пришлось тратить сотни долларов на различные «мужские принадлежности». Кстати говоря, Джим понял (и об этом я рассказывал в другой своей книге) что секс начинается с кухни — и может быть практически круглосуточным занятием. Он приобрел совершенно новое понимание секса и, по словам Карен, стал виртуозом спальни.

И теперь, семь лет спустя, секс проникает практически в каждый уголок, во все, чем занимаются Джим и Карен. Если вы этого не пережили, вы не поверите тому, каким эффективным брачным «клеем» может служить хороший секс.

Три года назад Джим попал в ловушку ненавистной ему работы. Его хозяин был полон решимости стать самым ненавистным человеком на восток от Миссисипи. Знаете, когда вы перешагнули свой сорокалетний рубеж, появившееся ощущение того, что вы внезапно попали в ловушку, я бы назвал, пожалуй, самым худшим из всех возможных. Джим с трудом заставлял себя каждое утро подниматься и отправляться в офис. Но, являясь отцом близнецов школьного возраста, которые в скором времени должны будут поступить в колледж, и еще двоих хулиганов, недавно ставших первокурсниками, он был просто лишен выбора. Это, совершенно точно, было не то время, когда следовало бы осуществлять какие-то рискованные финансовые перемены.

Однажды в пятницу Джим получил от Карен электронное письмо. Это было первое, что он увидел, когда сел в кресло в своем офисе:

Отличные новости! Младшие дети сегодня проведут ночь у бабушки, а старшие отправятся на встречу в молодежной группе. Я зарезервировала сто-

лик на восемь вечера в ресторане «Палас» (между прочим, любимый ресторан Джима). Если бы ты смог прийти домой к шести, у нас было бы часа полтора для того, чтобы получить удовольствие. И вообще-то я планирую, что это будет нечто «утомительное». Кстати говоря, если заглянешь в свой портфель, найдешь там «Полароид». Можешь считать это своей «закусочной» перед ужином. Жду с нетерпением.

Твоя Карен

Вы знаете, что сказал Джим, когда прочитал это письмо? Не забывайте, что у него тупиковая ситуация на работе, финансовое бремя нависает, словно гора. Его хозяин — ничтожество, благодаря которому день ото дня жизнь Джима все больше напоминает ад. Несмотря на все это, Джим закрыл письмо и сказал себе: «Я самый удачливый человек из всех живущих».

Восхитительная сексуальная жизнь может быть потрясающим переживанием; она может связать супругов таким образом, что это невозможно сравнить ни с одним из известных человеку переживаний. Понимание того, что ваша невеста по-настоящему заботится о вас, что ваш муж желает вашего тела больше всего на свете, скрепляет мужчину и женщину самыми проникновенными и многообразными способами.

Кстати говоря, дети Джима и Карен также получили свои бонусы благодаря этому письму. Когда Джим и Карен, наконец, решили забрать младших детей из дома бабушки, Джим буквально сгорал от нетерпения, так ему хотелось их увидеть. Благодаря тому, что он получил сексуальное удовлетворение, он мог теперь полностью сосредоточиться на детях, выслушать их и уложить в постель. И не думайте, что дети не заметили того, как нежны были в тот вечер их родители. Это

наполнило их чувством защищенности и счастья: «У нас лучшая семья из всех, какие только можно себе представить».

Сексуальное удовлетворение в жизни Джима и Карен наступило за одну ночь. Но когда оно все же наступило, все в их доме изменилось. По правде сказать, Джим готов, если нужно, умереть за Карен; он, не раздумывая, примет за нее пулю. И нет ничего, что он не был бы готов для нее сделать.



Марку и Брэнде также пришлось столкнуться с сексуальным вызовом. Они были сексуально активны еще до вступления в брак, и оба признаются, что секс их радовал. Но, что вполне предсказуемо для пар, вступивших в сексуальные взаимоотношения до брака, они остыли вскоре после свадебного торжества. Марк уже не казался таким нетерпеливым и горячим, каким был прежде, а Бренда стала гораздо менее безрассудной и смелой.

Сначала Марк и Бренда подумали, что корень проблемы кроется в детях. Бренда забеременела в первые месяцы их брака, и теперь их по рукам связывали двое детей младше пяти лет. Со временем секс становился все более редким явлением, до тех пор пока, в конце концов, не стал чем-то, о чем они вспоминали лишь изредка, и чем, как они думали, они должны заниматься, ну, по крайней мере раз в месяц, что бы там ни было.

У Марка была хорошо оплачиваемая работа и хороший начальник, но, несмотря на это, он все равно постоянно пребывал в состоянии жуткого стресса. Он был оптовиком, и если ему удавалось выполнить поставленные задачи и сделать это хорошо, он получал щедрое вознаграждение. Если бы его продажи упали до нижней трети оценочной шкалы, ему бы грозило увольнение. И он изо всех сил старался выполнять свою работу хорошо.

И вот наступил этот день. Марку казалось, что у него в кармане лежит контракт стоимостью в несколько сотен тысяч долларов; оставалось лишь «дожать» руководство компании и получить необходимые подписи. Представьте себе его шок, когда в офисе покупателя он вдруг услышал:

— Извини, Марк, но мы решили подписать контракт с другим поставщиком.

— Да вы, наверное, шутите! Мы работали над этим контрактом на протяжении двух последних месяцев, и на прошлой неделе вы сказали, что, кажется, дело сделано. Что мы должны изменить, чтобы у нас с вами все получилось?

— Слишком поздно, — ответил покупатель, — мы уже подписали другой контракт.

Словно оглушенный, Марк в полнейшем изумлении отправился назад к своей машине, инстинктивно ответил на телефонный звонок и сию же минуту пожалел об этом.

— Эй, Марк! — услышал он в трубке голос шефа. — Я хочу пригласить тебя на обед в новый итальянский ресторан. Мне кажется, что мы могли бы отпраздновать завершение сделки с Андрисоном.

В этот момент Марку почему-то захотелось проглотить свой сотовый телефон.

Пять часов спустя, после одинокого и щедро разбавленного алкоголем обеда, Марк задумался о том, во что превратилась его жизнь. Да, в прошлом году ему удалось заработать сумму с шестью нолями, но в то же время его гарантия занятости всегда находилась под угрозой — как раз об этом шеф и напомнил ему, услышав новости о сделке с Андрисоном.

Сколько времени прошло с тех пор, как им с Брендой удавалось повеселиться вместе? Марку вспомнились те дни, когда они буквально не могли оторваться друг от друга; теперь же они были как два соседа по комнате, которым приходится делить друг с другом кровать, но не более. С тех пор,

как родились дети, они казались словно запертыми в этом (надо признаться, великолепном) огромном, в три с половиной тысячи квадратных футов, доме. Марк жаждал того дня, когда они с Брендой смогут заставить мир исчезнуть хотя бы на несколько часов, чтобы вновь утонуть в объятиях друг друга.

Приняв решение попытаться хоть что-то изменить, Марк позвонил Бренде и сказал:

— Знаешь, у меня сегодня был просто сумасшедший день. Может быть, сходим куда-нибудь вечером?

Это прозвучало словно эмоциональный вопль, словно крик души Марка — и даже больше, — но Бренда этого не поняла. У нее самой сегодня был не самый легкий день. В результате того, что какое-то время назад она утратила контакт со своим мужем и потеряла внутреннее понимание, существовавшее когда-то между супругами, она не смогла уловить в этой просьбе его эмоций, и ее ответ прозвучал довольно резко:

— Знаешь что, Марк? Сейчас уже пять часов. Я не смогу так поздно найти няню. Ты думаешь, что говоришь? Ты ведь даже не соизволил предупредить меня!

Марку хотелось сказать Бренде, что он очень сильно скучает по ней. Ему так хочется, чтобы она вновь стала той нетерпеливой, страстной женщиной, какой была раньше, которая была на все готова, лишь бы с ним немножко «тусонуться». Но он и так уже «высунулся» сегодня, и посмотри-ка, что из этого вышло! И поэтому от нападения он перешел к обороне.

— А, забудь, — сказал он и повесил трубку.

По дороге домой Марк заехал в бар и играл в бильярд до одиннадцати. Он знал, что за это Бренда вполне может намаять ему бока, но она ведь не понимает, какое сильнейшее эмоциональное давление он сейчас испытывает.

Бренда также не понимала того, что Марку приходилось мастурбировать два-три раза в неделю. И всякий раз, когда он это делал, он чувствовал, как его влечение к Бренде как к человеку, которого он когда-то так сильно любил, ослабевает все больше. Он устал от своих попыток «жить дружно», ничего не получая.

Бренда, в свою очередь, была слишком занята детьми, чтобы это заметить. Кстати говоря, она была несказанно благодарна Марку за то, что он больше не просит ее о сексе; она слишком устала от жизни, так что не могла даже думать об этом. Она и не догадывалась, что с некоторых пор Марк взял решение проблемы в собственные руки, став экспертом в маскировке порнографии в своем компьютере так, чтобы она никогда ничего не нашла и не заподозрила.

Чего Бренда действительно не осознавала, так это того, как дорого может обойтись им как паре, подобная «сексуальная зима», и того, что в случае, если они не попытаются что-то изменить, их брак может просто закончиться разводом лет через пять.

Дети заметили, что их мамочка и папочка уже не так нежны друг с другом и часто очень вспыльчивы. Они чувствовали, что причина подобного недовольства кроется где-то «под водой». Но из-за того, что открыто об этом никто никогда не заговаривал, они жили с чувством постоянного страха и недостатка защищенности, которые рождает подобная атмосфера.

Бренда все больше сосредоточивалась на детях, пытаясь восполнить свою эмоциональную пустоту любовью и привязанностью детей. Марк все больше погружался в работу, даже дома часами просиживая за компьютером.

Настал момент, когда они оба погрузились в ту жестокую реальность, которую так точно описал в своем стихотворении неизвестный автор.

Стена

*Их свадебное фото словно смеется над ними со стола,
Фото этих двоих, чьи души больше не касаются друг друга.*

*Они живут теперь на баррикадах,
Которые не смогут сокрушить
Ни море слов, ни артиллерия прикосновений.*

*Где-то по пути между первым зубом старшего ребенка
И выпускным балом младшей дочери
Они потеряли друг друга.*

*Все эти годы каждый из них медленно распутывал
Спутанный клубок ниток по имени «Я»,
И, натываясь на неподатливые узлы,
Они скрывали находки друг от друга.*

*Иногда она плакала по ночам,
Умоляя молчащую тьму
Рассказать ей о том,
Кто же она на самом деле.*

*Он лежал рядом и храпел,
Словно медведь в зимнюю спячку,
Не подозревая о том, что в ее жизни
Наступила зима.*

*Однажды, после занятий любовью,
Ему захотелось сказать ей о том,
Как он боится смерти.
Но, боясь показать ей свою обнаженную душу,
Вместо этого он сказал о том, как красива ее грудь.*

*Она пошла учиться современному искусству,
Пытаясь найти себя в краске,*

*Разбрызганной по холсту,
Жалуясь другим женщинам
На мужчину, такого нечувствительного.*

*Он забрался в могилу под названием «Офис»,
Укутав свой разум морем бумаг и цифр,
И похоронил себя в покупателях.*

*Между ними очень медленно выросла стена,
Скрепленная известью безразличия.*

*Однажды, протянув руку, чтобы коснуться друг друга,
Они наткнулись на преграду, которую не могли преодолеть.
И, отскочив, испугавшись жуткой прохлады камня,
Каждый из них укрылся на своей стороне.*

*Потому что любовь умирает
Не в моменты злых сражений
И не тогда, когда страстные тела утрачивают свой жар,
Она лежит, стонущая, изможденная,
Задыхаясь у стены, такой огромной.*



Две пары. Две истории. Одна реальность. Если вы полагаете, что секс не важен, вы глубоко заблуждаетесь. Многие люди были ранены сексом, многим причиняют боль сексуальные воспоминания. (Об этом мы поговорим в одной из следующих глав.) Но если вы женаты, секс будет одной из самых главных составляющих вашей жизни, и не имеет значения, хотите вы этого или нет. Если вы не относитесь к сексу как к предмету первостепенной важности, вы обманете самих себя, вашего супруга и ваших детей.

Вам, кстати говоря, может показаться, что это жестокая, тяжелая книга. Надо сказать, что писать ее было тоже не-

просто, потому что в нашем обществе открытые разговоры о сексе порождают множество сложностей. О да, мы можем шутить о сексе, опуская его на уровень грязных историй, киношек и журнальчиков, но мы никогда не говорим о сексе в браке в том виде, в котором он был изначально задуман Создателем. Секс в браке — самый важный и единственно уместный, с моей точки зрения, — обычно игнорируют, и впоследствии, ударяясь о реальность, многим парам придется платить за это ужасную цену.

Но если вы позволяете людям говорить о сексе в такой обстановке, где ничто им не угрожает, вы уже не сможете заставить их молчать! Однажды начав, они захотят продолжать и больше говорить о сексе, потому что они знают, что секс в их супружестве является мощнейшей действующей силой.

Я надеюсь на то, что моя книга бросит вам вызов и поможет расширить ваше мышление в том, что касается секса. Перед вами не просто инструкция по применению; физические механизмы на самом деле не настолько сложны. Это больше похоже на самоучитель, применяя который, вы сможете все сделать сами, поняв при этом, как и для чего делать это наилучшим образом. Я хочу вновь пробудить в вас пережитый мной самим опыт и желание насладиться этим замечательным даром в вашем путешествии с супругом. Эта книга направлена не на то, чтобы в чем-то вас обвинить, скорее на то, чтобы расширить ваше мышление, заставить вас поверить, что и у вас может быть активная, полная удовлетворения сексуальная жизнь с человеком, которого вы любите.

Возможно, в этой книге и не будет всех ответов, но на многие вопросы я все же смогу вам ответить. Я не сексолог; я психолог. Когда мы с вами будем рассуждать о физической стороне секса, то здесь мой интерес направлен на то, чтобы сосредоточиться на процессах в вашем мозгу и на ваших взаимоотношениях. Потому что именно в этой сфере большинство браков как раз и нуждаются в исцелении.

Кроме того, в физическом аспекте — конечно, если между супругами существуют здоровые взаимоотношения — все получится и без того. Если вы в своем супружестве примете решение стать сексуально раскованными, идти на приключения, у вас так или иначе не получится все сделать в совершенстве. Иногда вы будете терпеть неудачи, но я надеюсь, что в тот момент вы будете смеяться над ними. Нет, или почти нет таких пар, когда каждый из супругов смог бы достичь максимального десятибалльного уровня удовлетворения всякий раз, когда занимается сексом. Вы можете быть довольны постоянными восемью или шестью, а в некоторых случаях даже и тремя баллами.

Но эта книга написана для вас как пары, чтобы помочь вам понять, каким уникальным, потрясающим даром вы являетесь друг для друга, чтобы открыть уникальные пути, которыми вы можете выразить свою любовь так, чтобы это было максимально приятно вам обоим, в том числе и физически.

Исходя из моего личного опыта работы с тысячами пар, я пришел к выводу, что замечательный дар секса все делает «вкуснее». Сексуальная жизнь пары обычно является микрокосмосом их брака. Бывает так, что сексуальная жизнь пары может быть богатой и насыщенной и при разваливающемся на части браке, но подобное происходит скорее как исключение, а не как правило и встречается крайне редко. Чаще же всего схема неизменна, и если ваш брак разбился о камни, то за ним на дно рухнет и секс.

НАШЕ ГЛУБОЧАЙШЕЕ ИСКРЕННЕЕ ЖЕЛАНИЕ

В начале этой книги мне бы хотелось обратиться к мужчинам. Я знаю, что вы с нетерпением ждете, когда же начнется самое интересное. Но для начала позвольте мне представить секс в браке в совершенно ином контексте. Вы должны понять, что женщина каждый день внутренне спрашивает

своего мужа: Ты правда меня любишь? Тебе правда не все равно?

Каким же образом она измеряет эту любовь? Как она может понять, что о ней действительно заботятся? Обычно это происходит не в спальне. Если женщина чувствует, что от нее чего-то ждут, у нее может возникнуть ощущение, что все, что нужно ее мужу, это лишь секс. Если жена почувствует, что ее основная роль заключается в том, чтобы быть на все согласной исполнительницей сексуальных желаний мужа, она почувствует себя униженной.

Друг мой, если вы подходите к своей жене с мыслью: «Ну что, дорогая, ты сегодня готова или нет» — то вы на самом деле не осознаете, как много теряете. С подобным отношением все, что вы получите, в лучшем случае, это жену, готовую оказать вам необходимые услуги, но ни в коем случае не ту страстную и полную энергии женщину, которую вам так хотелось. При всем при этом ваша сексуальная жизнь будет скатываться все глубже в яму. Я же могу научить вас лучшей технике секса из всех существующих.

Что согревает женщину более всего, так это те моменты, когда ее муж помогает по дому, убирает за собой, сидит с детьми, не забывает о важных датах и, конечно же, в первую очередь заботится о ней. Если муж последовательно и искренне поступает таким образом и не ведет себя, словно деспот и мучитель, он вскоре обнаружит, в шести случаях из десяти, что его жена готова и, мало того, страстно желает насладиться полноценной, наполненной любовной жизнью. Это будет естественной реакцией на его искреннюю любовь и привязанность.

Давайте поговорим об этих шести из десяти. Женщины, возможно, вас это удивит, но желание вашего мужа доставить удовольствие вам намного больше, чем его желание заняться любовью с вами для удовлетворения своих собственных сексуальных потребностей. Может показаться, что он «тянет

одеяло на себя», но вот чего он действительно желает в эмоциональном плане, так это того, чтобы увидеть, как вы наслаждаетесь тем, что он может вам дать. Если это у него по той или иной причине не получается, все закончится тем, что он почувствует себя одиноким, нелюбимым и не отвечающим вашим высоким требованиям. Большинство из нас, мужчин, стремится к тому, чтобы быть для своих жен героями.

Моя теория состоит в том, что мы, мужчины, всегда, в любом возрасте, остаемся маленькими мальчиками. Мы все еще стремимся к тому, чтобы угодить той женщине, которая занимает в нашей жизни первостепенное положение. Когда нам было шесть, это значило угодить мамочке. Когда нам двадцать шесть (или тридцать шесть, сорок шесть, шестьдесят шесть) — это наша невеста.

Когда секс в браке умирает, мужчина теряет что-то, что очень важно для него — знание о том, что он способен физически угодить своей жене. А женщина теряет чувство удовлетворения от того, что у нее есть мужчина, очарованный ее красотой.

Так как секс является внешним отражением того, кто мы есть как мужчины и как женщины, он очень тесно связан с малейшими составляющими нашего брака. Если пара уделит десять минут тому, чтобы описать мне свою сексуальную жизнь, я смогу достаточно быстро понять, что происходит с другими частями их брака. Поэтому в то время, как я постараюсь помочь вам усовершенствовать техническую сторону секса, я также хочу напомнить вам о том, что секс является важной составляющей взаимоотношений.

СЕКС ДЛЯ ГУРМАНОВ

Практически каждый из живущих на земле может «биологически» осуществить половой акт, равно как любой пятилетний малыш без труда сделает себе бутерброд с ореховым

маслом. Но если вы хотите устроить себе изысканный ужин, вам придется найти хорошего шеф-повара.

Например, каждый из нас может приготовить рыбу. Все мы вполне в состоянии вытащить из воды скользкую рыбешку, не беспокоясь о том, что ее нужно чистить, бросить в кастрюлю и, в определенный момент снимая накипь, безо всяких дополнительных специй и долгих приготовлений просто сварить. Вы вполне сможете прокусить ее, не снимая кожуры, вытащить из зубов косточки, и у вас все еще останется что-то, что можно будет проглотить. Все, вы приготовили себе рыбку.

Но если вы так ее приготовите, она будет вонять рыбой, а хорошо приготовленная рыба не воняет. Поверьте, я знаю, о чем говорю. Мои шведско-норвежские дяди были рыбаками. Знаете, уж кто-кто, а они-то точно знали, как приготовить рыбку!

Я помню, как однажды, когда я еще был маленьким мальчиком, мой дядя спросил меня:

— А тебе нравится рыбка, малыш?

— Нет.

— Эта тебе точно понравится.

— Нет, спасибо, — ответил я своим писклявым мальчишеским голосом, — я не ем рыбу. И мне она совсем не нравится.

Он улыбнулся понимающей улыбкой, а потом вытащил из кармана маленький сияющий четвертак.

— Попробуешь, если я тебе дам вот это?

В те дни на четвертной можно было купить гораздо больше, чем сейчас, поэтому я согласился. Но, попробовав раз, остановиться уже не смог; я съел тринадцать таких же маленьких кусочков. За всю свою жизнь я не пробовал ничего вкуснее!

Разница заключалась в том, что мой дядя знал, что делать. Он осторожно очистил рыбу, удалив все кости, словно эксперт. Потом поместил рыбу в соленую воду, что помогает вытянуть кровь и все лишнее, все то, что вам есть, наверня-

ка, не захочется. А потом обвалял рыбку в блинной муке и прожарил так, как надо.

Шеф-поварами не рождаются. Нет, человек отправляется в колледж, изучает искусство приготовления пищи, осваивает специфику использования различных приправ и травок, подачу блюда, а потом экспериментирует с тем, чтобы понять, как сделать все наилучшим образом. Хороший специалист в области секса поступает точно так же. Любящий муж вскоре поймет, что для женщины презентация имеет огромное значение. Для того чтобы по-настоящему «зацепить» чувства жены, муж должен четко понимать, как ему стоит предложить, преподнести себя жене в преддверии секса. Иногда «спусковые крючки» у мужчины бывают ослаблены: стоит только нажать, и готово. Поэтому про презентацию часто просто забывают, в результате чего мужчина становится неуключим, неловким, временами даже агрессивным в своих попытках уговорить жену заняться-таки с ним сексом.

Поверьте моему слову, мужчины: то, как вы преподнесете ей свой «кусочек горячей любви», имеет принципиальное значение, и важно подавать его в контексте. Вашей жене нужно знать, что вы хороший отец, равно как добрый и щедрый мужчина. Ей хочется быть уверенной в том, что вы способны затронуть как раз те самые правильные струнки.

Слишком многие женатые пары соглашаются на «второй сорт». Муж желает использовать свою жену исключительно для биологической разгрузки; а жена, в свою очередь, предпочитает ему это позволить, лишь бы избежать его непрерывных стонов (а временами открытого попрошайничества). Но это не то, чего им обоим действительно хочется. Ни один человек не сможет получить удовлетворение в ситуации, когда о сексе приходится отчаянно умолять, чтобы, в конце концов, вам согласились дать просимое, но с большой неохотой.

Так давайте же, ныряйте! Давайте заменим «орехово-масляно-желейный» секс на «обед гурмана». Не соглашайтесь на

меньшее из того, что Бог запланировал. Секс по праву считается одной из наиболее потрясающих Божьих выдумок, но такой секс нельзя приобрести как нечто «само собой разумеющееся». Мы должны захотеть учиться тому, как стать лучшими любовниками; мы должны проводить время в том, чтобы обдумывать способы сохранения секса свежим и радостным. Нам стоит постараться изучить нашего супруга, чтобы понять, что доставляет ей или ему максимальное сексуальное удовлетворение.

Некоторые из вас могут спросить: «Но док, а стоит ли шкурка выделки?» Стоит ли шкурка выделки? Если бы вы смогли заглянуть в будущее и хоть на минутку пережить то, что может сделать для вашего брака полноценная сексуальная жизнь, я полагаю, вам хотелось бы уделять этому предмету гораздо больше времени, чем сейчас. И вы бы умоляли меня рассказать об этом больше.

В дополнение к «сексу для гурманов» мне бы хотелось поделиться с вами тем, что я называю «дизайнерским» сексом.

«ДИЗАЙНЕРСКИЙ» СЕКС

— А мужчины что, постоянно думают о сексе? — спросила меня однажды женщина, явно уставшая после нашей продолжительной беседы о различиях между мужчиной и женщиной.

— Нет, не постоянно, — ответил я, заметив, как она облегченно вздыхает, а потом добавил, — иногда мы думаем о еде и сексе. Время от времени мы размышляем о том, что надо бы на охоту сходить, и о том, как было бы неплохо выбить девяносто очков на поле для гольфа, но в большинстве случаев мы неуклонно возвращаемся к сексу.

— Неужели на свете больше нет святых мужчин с чистым разумом? — продолжала она.

Видите, вот здесь как раз и возникает проблема: она предположила, что в тот момент, когда я признался, что все мужчины основную часть времени размышляют о сексе, я имел в виду исключительно грязные мысли. Некоторые люди веры полагают, что между Богом и сексом столько же общего, сколько между футболом и фигурным катанием. Если мужчина размышляет о сексе и это занимает все его мысли, то совершенно не обязательно, что он сосредоточен на грязи и разврате. Если он пытается вообразить, как будет выглядеть вон та женщина (не его жена), если с нее снять платье, и насколько хороша она будет в постели, тогда да, он разворачивает свой разум. Но если он представляет себе, как хорошо он будет себя чувствовать, растирая массажный крем по телу своей собственной жены этой ночью, одновременно с этим массируя ее своим телом, он остается таким же чистым, как и тот служитель, который подает тарелку супа бездомному.

Кого мы называем Дарителем всех благ? Бога. Секс является даром Божьим и заповедью Божьей. Когда Бог проговорил о том, чтобы мы с вами «плодились и размножились», он не имел в виду яблоки или клонирование. Он говорил о сексе и рождении детей.

Стивен Шамбак описывает это таким образом:

Всякий, кто хоть когда-то пережил физическую близость, непременно поймет истину: секс слишком хорош, чтобы просто взять и случиться. Он не произошел в результате некой космической случайности или катастрофы. Такое утонченное сокровище наверняка было заботливо, блестяще и творчески спланировано.

Если к вам когда-нибудь подойдет атеист с требованием предъявить доказательства существования Бога, то все, что вам нужно сказать, это лишь одно слово: «секс». И дайте ему возможность поразмышлять об этом. Если

к концу дня он все еще не спасется, то я смею предположить, что он просто узнал о своей сексуальной жизни (или о недостатке таковой) больше, чем ему бы хотелось!

Бог создал секс. Неужели это откровение не наполняет ваше сердце новым пониманием того, каков наш Бог на самом деле? Среди всего остального это должно указать вам на то, что Он, ни много ни мало, гениален.

«Дизайнерский» секс — это секс в том виде, как его сотворил и запланировал Бог. Секс, в котором ориентиром является Его руководство. Исследователи, причем как иудейские, так и христианские, верят, что секс в том виде, каким Бог его планировал, — это секс исключительно в браке.

Как вы думаете, почему Бог резервирует секс исключительно для брака? Я верю, что одна из причин (которой, к сожалению, уделяется недостаточно внимания) заключается в том, что хороший секс — это не то, что сделано на скорую руку, но что-то очень личное. Подумайте об этом: мужчине дано непростое задание попытаться выяснить, как он может наполнить паруса своей невесты посреди изменчивых ветров. Иногда ей хочется скользить легко и свободно; иногда хочется покачиваться взад-вперед и все держать под контролем. Если муж собирается стать капитаном ее сердца, ему придется научиться распознавать ветер, а это отнимает много времени и требует опыта с одной и той же женщиной. Опыт с другой женщиной скорее навредит ему, чем поможет, потому что каждая женщина уникальна в своих желаниях и удовольствиях.

Представьте это таким образом. Предположим, у вас был секс с девятью разными женщинами. Наденьте себе на руки девять пар часов: пять — на одну, и четыре — на вторую. А теперь позвольте мне спросить вас: «Который час?» Вывести среднее из этих девяти пар будет так непросто, что вы, конечно же, предпочтете просто посмотреть на одни часы, пусть даже они и отстают на пару минут.

Таким же образом, жена ответственна за то, чтобы понять своего мужа; чтобы на уровне интуиции знать, когда он нуждается в том, чтобы она вела в сексе, а когда она должна позволить ему себя покорить наиболее святым и проникновенным образом. Она должна изучать как озвученные, так и не озвученные сексуальные нужды и желания своего мужа так же решительно и энергично, как когда-то изучала учебник в канун решающего экзамена в школе или колледже. Кроме всего прочего, это же не просто академическое упражнение. Это ее брак!

Однако «дизайнерский» секс — это нечто большее, чем просто доскональное знание друг друга. Это уважение. Я слышал, как многие женщины очень болезненно и неуважительно высказываются как о мужчинах в целом, так и своих мужьях в частности. Они говорят: «Он всегда готов заняться сексом, причем, с кем угодно и где угодно», «У него все мозги в ширинке». Женщина унижает мужчину, говоря, что все, что ему нужно, это секс. Она никак не может признать, что не в силах разобраться в сложной и запутанной мужской душе и во взаимосвязи нашего духовного и физического существа. Чего она не понимает, так это того, что секс сообщает мужчине очень многие подробности. И некоторые из этих подробностей находятся на эмоциональном и духовном уровне и никак не связаны с чисто физической стороной вопроса. Я твой самый обычный, посредственный Джо, у которого нет восьми закадычных приятелей, с которыми можно было бы потрещать о жизни, как у большинства женщин. Все, что у меня есть, это моя жена. И если она слишком занята детьми и меня регулярно отправляют в землянку, тогда я говорю себе: «Да ей безразлично. Она даже и не знает, с чем мне приходится бороться».

Иногда мы, мужчины, ведем себя как маленькие мальчики. Я не говорю о том, что это хорошо или похвально, но мы вот такие. Вы выходите замуж за живого человека, а не за идеального стойка. И если ему отказывают в сексуальном

удовлетворении, это отразится на нем гораздо сильнее, чем вы, женщины, можете себе представить.

Одна из наиболее нежных и святых вещей, которую вы можете сделать в вашем браке, это попытаться обеспечить стремление к сексуальному удовлетворению своего мужа или жены. Поэтому, без всяких извинений, это будет одна из самых откровенных книг из всех, мной написанных (именно поэтому, надо признаться, писать эту книгу было сложнее, чем любую другую). Я хочу научить вас тому, как быть расточительным любовником. Я хочу, чтобы ваш супруг или супруга засыпали с улыбкой на лице и с мыслью: я, должно быть, самый счастливый парень/девушка во всем мире!

Но прежде чем вы продолжите чтение, позвольте мне высказать несколько предостережений.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Мне не стыдно говорить о том, что секс является одним из самых любимых моих предметов. Вряд ли есть что-то, а если и есть, то совсем небольшое, что мне не нравится в сексе между мужем и женой. Когда кто-то спрашивает меня: «Доктор Леман, назовите самую лучшую позицию для секса» — я всегда отвечаю: «Любая позиция хороша, лишь бы только цели достичь!»

Обратите внимание, я не говорю о том, что любой сексуальный опыт хорош, потому что я верю в то, что любой сексуальный опыт вне брака является крайне разрушительным. Если вы не женаты (или не проходите добрачных консультаций — через секунду поговорим об этом подробнее), тогда эта книга не для вас. Те советы, которые я даю в отношении исследования и творческого подхода к сексу, предназначены для обрученных пар, а не для тех, кто просто живет вместе или спит вместе вне брака.

Если вы вступили в половые отношения до брака, вы наносите непоправимый ущерб своему собственному счастью и супружескому удовлетворению. Данные исследований это однозначно подтверждают:

1. Национальное исследование более чем 1800 пар показало, что возможность развода вдвое выше для пар, которые сожительствовали до вступления в брак, по сравнению с теми парами, которые этого не делали. В дополнение к этому сожителство до брака приводит к низкому уровню последующей супружеской взаимосвязи и высокому уровню супружеского несогласия и нестабильности.
2. Изучение 3884 канадок показало, что женщины, у которых был опыт сожителства до брака, на 50% более предрасположены к разводу, чем те, у которых подобного опыта не было. Из этих пятидесяти 35% разводятся в первые пятнадцать лет совместной жизни, против 19% из тех, у кого не было опыта сожителства до вступления в брак.
3. Изучение 4300 шведок в возрасте от 20 до 44 лет выявило, что среди тех, у кого был опыт сожителства до вступления в брак, уровень разводов на 80% выше, чем у тех, кто подобного опыта не имел.
4. Национальный опрос, проведенный среди 1235 женщин в возрасте от 20 до 37 лет, показал, что замужние женщины, имеющие опыт сожителства до вступления в брак, в 3,3 раза более предрасположены к тому, чтобы вступить в половую связь с другим мужчиной, помимо мужа, чем замужние женщины, у которых подобного опыта не было. Среди незамужних женщин, у тех, кто допускал сожителство, вероятность того, что они вступят в половые отношения с кем-то еще в 1,7 раза больше, чем у тех, кто со своими партнерами не жил.

Итак, если вы живете с кем-то вне брака, я рекомендую вам опираясь на все вышеописанное, остановиться и начать

все сначала. Вы двое все еще можете это исправить. Но если, последовав моему совету прекратить сексуальные отношения, вы потеряете ту глубину взаимоотношений, которая была между вами прежде, то шансы таковы, что и ваш брак, не успев начаться, также развалится.

Уверен, сейчас кое-кто из вас думает: «Ну, этот ваш доктор Леман вообще дурачок, пришелец из викторианской эпохи!» Да нет же. Прежде, чем вы захлопнете эту книгу и отправитесь дальше по жизни, позвольте мне напомнить вам, что сегодня среднестатистический брак длится семь лет. И это жалкая тень того, чем был брак раньше. Совершенно очевидно, что то, что мы допускаем сегодня в нашем обществе — секс во время первого или второго свиданий — ничего не меняет. Возможно, это может помочь одиноким мужчине и женщине справиться с сексуальными расстройствами на короткое время, но в долгосрочной перспективе это разрушит полный смысла и содержания брак.

Может быть, стоит попытаться попробовать как-то иначе?

Вторая категория, кого мне хотелось бы предостеречь от чтения этой книги, это те, кто чувствует дискомфорт при обсуждении темы секса, что называется, в открытую, называя вещи своими именами. Мне приходилось говорить о сексе перед группами взрослых, которые, казалось, были готовы провалиться сквозь землю в тот момент, когда кто-то из участников вдруг начинал использовать сленг для описания мужского полового члена. (Не поверите, какая тишина повисала в помещении в тот момент, когда я произносил что-то типа: «Ну, а теперь, как насчет пениса?»)

Буду с вами честен: навряд ли почти каждого из вас оскорбит хотя бы что-то одно из всего того, о чем я говорю в этой книге. Если в этой книге вам не понравится что-то одно, это нормально. Вы за нее заплатили, если, конечно, не взяли ее в библиотеке, поэтому просто вырвите эту страницу и

выбросьте в ведро, а потом сосредоточьтесь на следующей. Меня это ни в коем случае не заденет, но я обещаю вам быть прямым и вызывающим.

Некоторые люди при слове «секс» подумают: «Отлично, сейчас самое время. Скажи мне все, Леман, ничего не скрывай, поделись со мной каждой мелочью!» Эти ребята напоминают мне моего лучшего друга Мунхеда, который часто говорит мне: «Леман, можешь считать, что у тебя не было хорошего секса, если после него тебе не приходится принимать душ». Таких читателей можно обидеть только в том случае, если я попытаюсь, во избежание излишних провокаций, использовать игру слов.

Другие люди, произнося одно лишь слово «секс», начинают заикаться и краснеть. Я это отлично понимаю. Есть еще лишь несколько вещей, более личных и закрытых, чем сексуальные взаимоотношения между мужем и женой. Эти люди полагают, что невозможно упоминать вслух даже основы сексуальной анатомии и активности, считая, что это аморально.

Я хочу предупредить вас заранее: в этой книге я буду очень недвусмыслен и откровенен. Если определенное описание сексуальной активности вас оскорбляет или вам кажется безвкусным описание сексуальной креативности в браке, пожалуйста, поверьте, я не хочу никого оскорбить. Церкви, как правило, наполнены множеством людей из самых разных социальных групп, с различным прошлым опытом, и все они нам нужны. Однако я хочу ободрить вас лелеять и нежно любить своего супруга, рискнуть и все же приоткрыть дверь к исследованию новых способов для умножения и укрепления вашей сексуальной близости. И хотя некоторые утверждения этой книги могут вас смутить, продолжайте чтение с восприимчивым разумом и примите вызов применить творческое мышление к столь важному аспекту вашего брака.

И, наконец, позвольте мне как психологу сказать пару слов парам, которые готовятся вступить в брак и собираются вос-

пользоваться этой книгой. Я рекомендую отложить чтение второй половины книги на медовый месяц. Возможно, стоит прочитать отложенные главы одновременно с вашей первой брачной ночью, потому что эта информация может быть вам полезной в ваш медовый месяц. Вы также узнаете много интересного и извлечете пользу из глав «Только для мужчин» и «Только для женщин». Но, пожалуйста, остановитесь на этих главах и продолжите чтение только после свадьбы. Совместное чтение подробного описания различной сексуальной активности в то время, когда вы не можете фактически применить ее в жизни, может стать искушением, которое не стоит привносить в вашу жизнь в этот момент. Поверьте мне: пары редко страдают от недостатка информации, чаще всего они страдают от недостатка невинности на супружеском ложе. Вы можете восполнить недостаток информации после свадьбы; недостаток же невинности способен наложить на ваши взаимоотношения неизгладимый след. Подарите друг другу лучший свадебный подарок и лучший медовый месяц из всех возможных: чистые тела, чистую любовь и чистые намерения. Как только вы поймете основы, у вас появится множество сдерживающих факторов, которые помогут вам дождаться первой брачной ночи, когда, наконец, вы сможете насладиться друг другом и получить максимум удовольствия и телом, и сердцем — с Божьим благословением и неиспорченным наслаждением! Итак, захватите эту книгу с собой в медовый месяц, а до тех пор подождите.

Если вы все еще читаете, добро пожаловать на борт! Я не могу дождаться того момента, когда мы, наконец, сможем продолжить.